

# The Power of Music

## Benessere e performance

Ti senti sotto pressione per lo studio e gli esami?

Cerchi un modo per ritrovare benessere ed energia, a livello fisico e mentale?

Questo laboratorio propone un'esperienza pratica per favorire il benessere emotivo e la concentrazione attraverso l'uso della **musica, del ritmo e della respirazione guidata**.

Attraverso esercizi di **ascolto consapevole** e di **produzione ritmica con la body percussion**, i partecipanti potranno sperimentare modalità utili per rilassarsi, migliorare l'attenzione e valorizzare le proprie risorse personali.

Un percorso esperienziale pensato per sostenere corpo e mente nella vita universitaria quotidiana.



### Informazioni pratiche

**Modalità:** in presenza

**Durata:** 8 ore complessive, articolate in 2 incontri

**Dove:** Aula 13, Via della Garzetta 48 - Aula 08, Via della Garzetta 48

**Quando:** 06/03 dalle 15:00 alle 19:00; 07/03 dalle 09:00 alle 13:00

**Partecipazione:** gratuita a numero chiuso *(il corso sarà attivato al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti)*



Iscriviti al laboratorio



[Modulo di iscrizione](#)